

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 15.06.2026 12:38:06  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

Гимнастика с методикой преподавания, 1-2 семестр

Код, направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

### Типовые задания для контрольной работы:

1. Дать определение терминам строевых упражнений: построение, перестроение, передвижение; элементам строя: фланг, фронт, направляющий, замыкающий, дистанция, интервал; пояснить действия занимающегося по командам: «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
2. Перечислить виды прикладных упражнений: переползание, лазание, простые прыжки, равновесие, метание, переноска груза и товарища.
3. Дать определение основным понятиям основ музыкальной грамоты: звук, октава, регистр, тембр, мелодия, темп, характер музыки, динамические оттенки, такт, фраза, предложение, музыкальный период. Пояснить их связь с физическими упражнениями.
4. Разработать комплекс ОРУ с музыкальным сопровождением на основе положений теории и методики обучения двигательным действиям.
5. Перечислить средства и методы гимнастики, используемые в двигательном и когнитивном обучении и физической подготовке занимающихся.
6. Требования к современному уроку гимнастики.
7. Требования к безопасности при проведении урока гимнастики.

### Типовые вопросы к зачету:

1. Техника и методика обучения простым прыжкам в I – XI классах (простые прыжки: гимнастические, далеко-высокие; «в глубину»; «в окно»; прыжки через короткую скакалку прыжки через длинную скакалку).
2. Техника и методика обучения в I – XI классах: лазанью по наклонно поставленным скамейкам, лазанью по гимнастической стенке, лазанье по канату в два и три приема, с остановками, перелезанию через гимнастическую скамейку и горку матов.
3. Техника и методика обучения висам в I – XI классах: простые и смешанные висы; подтягивание из вися на перекладине; подтягивание из вися лежа.
4. Техника и методика обучения упорам в I – XI классах: упражнения в смешанных и простых упорах, на гимнастической скамейке, бревне, коне.
5. Характеристика и основные задачи ОРУ.

6. Классификация ОРУ по анатомическому признаку, по признаку преимущественного воздействия, по признаку использования предметов и снарядов, по признаку организации групп, по исходным положениям.
7. Правила записи и конструирования ОРУ.
8. Типовые ОРУ без предметов.
9. Образовательные задачи и средства их решения.
10. Воспитательные задачи и средства их решения.
11. Оздоровительные задачи и средства их решения.
12. Структура урока гимнастики.
13. Содержание (средства) вводно-подготовительной части (ВПЧ) урока гимнастики  
Содержание (средства) основной части (ОЧ) урока гимнастики.
14. Содержание (средства) заключительной части (ЗЧ) урока гимнастики.
15. Требования ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.
16. Требования к проведению вводно-подготовительной части урока гимнастики.
17. Требования к проведению основной и заключительной части урока гимнастики.
18. Требования к проведению заключительной части урока гимнастики.
19. Структура и содержание комплексов физических упражнений, направленных на развитие физических качеств.
20. Структура и содержание комплексов упражнений специальной физической подготовки.
21. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении акробатических упражнений?  
Назовите подводящие упражнения для обучения кувырков и их последовательность.
22. Какие типичные ошибки при выполнении упражнения «Стойка на голове».
23. Перечислите подводящие упражнения для обучения упражнению «Переворот в сторону».
24. Что такое акробатическая комбинация? Каковы основы ее составления?
25. Характеристика и основные задачи акробатических упражнений.
  - а. Классификация акробатических упражнений.
26. Техника выполнения основных акробатических элементов
  - а. Методика обучения основным акробатическим упражнениям.
27. Методические основы составления и обучения акробатической комбинации.

## Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

### Гимнастика с методикой преподавания, 3 семестр

Код, направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

#### Типовые задания для контрольной работы:

1. Разработайте положение об организации и проведении школьных соревнований по гимнастике:
  - I. Цели и задачи.
  - II. Сроки и место проведения.
  - III. Руководство соревнованиями.
  - IV. Программа и условия проведения соревнований.
  - V. Участники соревнований.
  - VI. Определение победителей и награждение.
  - VII. Заявки на участие в соревнованиях.
2. Содержание командно-гимнастического троеборья (КГ).
3. Запись собственной соревновательной комбинации в акробатических прыжках.
4. Запись одной из восьмерок ГВУ.
5. Провести анализ техники выполнения гимнастических упражнений КГ.
6. Перечислить содержание основной документации соревнований по командной гимнастике.
7. Особенности организации и проведения соревнований по гимнастике.
8. Требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм при проведении КГ.

#### Типовые вопросы к экзамену:

1. Характеристика видов гимнастики. Конференция 1984 года.
2. Задачи и методические особенности гимнастики.
3. Гимнастика, как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
4. Закономерности развития гимнастики, гимнастика в Дореволюционной России.
5. Развитие гимнастики в СССР, в России.
6. Сокольская система гимнастики.
7. Шведская система гимнастики.
8. Французская система гимнастики.
9. Немецкая система гимнастики.
10. Характеристика гимнастической терминологии, требования, к ней предъявляемые.

11. Способы и правила образования терминов.
12. Правила применения терминов.
13. Правила сокращения терминов.
14. Характеристика видов записи гимнастических упражнений
15. Формы записи гимнастических упражнений.
16. Правила записи общеразвивающих упражнений (ОРУ).
17. Запись ОРУ с предметами.
18. Запись упражнений на снарядах.
19. Запись акробатических упражнений.
20. Запись вольных упражнений.
21. Техника г/ упражнений (определение, закономерности, лежащие в основе).
22. Знания, двигательные умения и навыки в гимнастике.
23. Обучение гимнастическим упражнениям.
24. Реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.
25. Характеристика и методика обучения упражнениям в равновесии (динамическая осанка).
26. Характеристика и методика обучения упражнениям в висах и упорах.
27. Характеристика отдельного способа проведения ОРУ и предъявляемые к нему требования.
28. Характеристика способа проведения ОРУ в движении и предъявляемые к нему требования.
29. Характеристика проходного способа проведения ОРУ и предъявляемые к нему требования.
30. Методика и требования к проведению ОРУ с предметами.
31. Методика и требования к проведению ОРУ в парах (вдвоем и в сопротивлении).
32. Характеристика поточного способа проведения ОРУ (по рассказу) и предъявляемые к нему требования.
33. Характеристика поточного способа проведения ОРУ (по показу) и предъявляемые к нему требования.
34. Методика применения музыкального сопровождения при поточном способе проведения ОРУ.
35. Методика и требования к проведению ОРУ ассоциативного характера и с речитативами.
36. Причины травматизма в гимнастике и способы его предотвращения.
37. Основные положения рук, ног (стойки).
38. Движения, совершаемые конечностями по отношению друг к другу, положения занимающегося относительно снарядов и пола.
39. Классификация ошибок и шкала сбавок при судействе соревнований по гимнастике.
40. Состав, права и обязанности секретариата на соревнованиях по гимнастике.
41. Права и обязанности участников соревнований по гимнастике.
42. Состав, права и обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях по гимнастике.
43. Права и обязанности судьи при участниках и коменданта на соревнованиях по гимнастике.
44. Методика подбора упражнений и проведения ОРУ по типу ритмической гимнастики.
45. Методика проведения фигурных маршировок «обход», «противоход», «змейка», «диагональ».
46. Анализ техники, методика обучения, страховка и помощь: кувырок вперед на акробатике.
47. Анализ техники, методика обучения, страховка и помощь: кувырок назад на акробатике.
48. Анализ техники, методика обучения, страховка и помощь: переворот боком на акробатике.
49. Анализ техники, методика обучения, страховка и помощь: кувырок вперед из седа ноги врозь на параллельных брусьях.

50. Анализ техники, методика обучения, страховка и помощь: подъем переворотом в упор на низкой перекладине.
51. Анализ техники, методика обучения, страховка и помощь: стойка на плечах на параллельных брусьях
52. Анализ техники, методика обучения, страховка и помощь: опорный прыжок ноги врозь.
53. Анализ техники, методика обучения, страховка и помощь: опорный прыжок согнув ноги.
54. Анализ техники, методика обучения, страховка и помощь: опорный прыжок – наскок в упор присев и прыжок прогнувшись.
55. Анализ техники, методика обучения, страховка и помощь: перемахам, кругам, скрещенным на коне с ручками.
56. Анализ техники, методика обучения, страховка и помощь: размахиванию на высокой перекладине (верхней жерди разновысоких брусьев).
57. Характеристика этапов обучения в гимнастике.
58. Основные документы планирования урока гимнастики (план-конспект урока или тренировочного занятия).
59. Характеристика оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в уроке гимнастики.
60. Характеристика основных видов страховки и помощи в гимнастике.
61. Требования, предъявляемые к страхующему.
62. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой (вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте).
63. Характеристика основных средств гимнастики.
64. Допустимые расхождения в оценках судей и выведение окончательной оценки при 2-х и при 3-х судьях.
65. Права и обязанности судьи информатора, судьи на линии и судьи хронометриста.
66. Основы музыкальной грамоты: звук, регистр (виды) и их связь с физическими упражнениями.
67. Основы музыкальной грамоты: динамические оттенки музыкального произведения и их связь с физическими упражнениями.
68. Основы музыкальной грамоты: темп музыкального произведения и его связь с физическими упражнениями.
69. Основы музыкальной грамоты: характер музыкального произведения и его связь с физическими упражнениями.
70. Основы музыкальной грамоты: мелодия музыкального произведения и её связь с физическими упражнениями.
71. Основы музыкальной грамоты: ритм музыкального произведения и его связь с физическими упражнениями.
72. Основы музыкальной грамоты: размер музыкального произведения и его связь с физическими упражнениями.
73. Основы музыкальной грамоты: построение музыкального произведения и связь с физическими упражнениями.
74. Основы музыкальной грамоты: правила подачи команд по музыкальное сопровождение.
75. Основы музыкальной грамоты: требования к подбору музыки к спортивным праздникам и массовым выступлениям учащихся различных возрастных групп.